



— Next Step Digital —

PACK COMPLET · NEXT STEP DIGITAL

Je tiens cette semaine



5 outils pour tenir quand tout déborde, sans avoir à tout gérer seul-e.



01 — Checklist "Ma semaine d'urgence"



02 — Fiche SOS — Quand tout s'effondre



03 — Script — Déléguer sans culpabilité



04 — 3 menus express pour les enfants



05 — Affirmations du parent solo

Next Step Digital · Tous droits réservés





Copyright



© Next Step Digital – Johanna

Ce livre est destiné à un usage personnel uniquement.

Toute reproduction ou diffusion sans autorisation est interdite.



OUTIL 01

Checklist – Ma semaine d'urgence

À utiliser quand la semaine démarre dans le chaos. Coche ce que tu peux, laisse le reste.

SURVIE ALIMENTAIRE

- J'ai de quoi nourrir les enfants ce soir (même soupe + pain)
- J'ai vérifié les dates des produits frais
- J'ai un repas de secours en réserve (conserves, surgelés)
- Les boîtes du midi sont préparées ou prévues

LOGISTIQUE ENFANTS

- Les enfants ont des vêtements propres pour demain
- Les sacs / cartables sont prêts ou au moins localisés
- Les RDV importants de la semaine sont notés quelque part
- Quelqu'un sait où sont les enfants après l'école

TOI – LE MINIMUM VITAL

- J'ai dormi au moins 5 heures cette nuit
- J'ai mangé quelque chose aujourd'hui
- J'ai bu assez d'eau
- J'ai identifié 1 seule chose à faire aujourd'hui

URGENCES & ADMINISTRATIF

- Il n'y a pas d'urgence administrative en suspens aujourd'hui
- Je sais à qui téléphoner si ça dépasse mes forces
- J'ai le numero de mon médecin / assistante sociale si besoin

FILET DE SÉCURITÉ

- Une personne de confiance sait que je traverse une période difficile
- J'ai envoyé ou peux envoyer 1 message à quelqu'un aujourd'hui
- Je me suis accordé-e 10 minutes pour moi dans la journée

Cette semaine n'a pas besoin d'être parfaite. Elle a juste besoin d'être traversée. Chaque case cochée est une victoire.



OUTIL 02

Fiche SOS — Que faire quand tout s'effondre en même temps ?

Pour les moments où tu ne sais plus par où commencer. Lis cette page. Fais juste la première étape.

1 STOP. Pose-toi 60 secondes.

Avant de réagir, respire. Trois inspirations lentes et profondes. Tu n'as pas à tout régler dans la prochaine minute. Ton cerveau est en mode survie — c'est normal. Ce n'est pas une faiblesse.

2 Triage : qu'est-ce qui est VRAIMENT urgent ?

Prends une feuille (ou ton téléphone) et écris tout ce qui te pèse. Puis demande-toi pour chaque chose : • Est-ce que quelqu'un est en danger ? »Oui : appel d'urgence. Non : respire. • Est-ce que ça peut attendre 24 heures ? »Oui : note-le et passe à autre chose. • Est-ce que je peux le déléguer ? »Si oui : utilise le Script (page 4).

3 Réduis à 1 seule action.

Une fois le tri fait, choisis UNE seule chose à faire maintenant. Pas deux. Une. Écris-la. Fais-la. Le reste attendra.

4 Appelle quelqu'un.

Tu n'es pas fait-e pour porter ça seul-e. Un ami, un parent, une assistante sociale, une ligne d'écoute. Parler ne résout pas tout — mais ça allège.

Numéros utiles et gratuits : Allo Parents (08 05 38 23 00) • SOS Amitié (09 72 39 40 50)

5 Valide ce que tu as fait.

Même si tu n'as fait qu'une seule chose. Même si ce n'était pas parfait. Tu as tenu. Tu as avancé. C'est énorme.

Rappel : Tu n'as pas échoué parce que c'est difficile. C'est difficile parce que tu portes beaucoup. Il y a une différence.



OUTIL 03

Script – Déléguer une tâche sans culpabilité

Formules prêtes à l'emploi. Copie, adapte, envoie. Tu n'as pas à tout faire seul-e.

Pourquoi on n'ose pas demander ? Par peur de déranger, de paraître faible, ou de devoir expliquer toute la situation. Ces scripts sont conçus pour être courts, concrets et dignes – sans t'obliger à te justifier.

DEMANDER UNE AIDE PONCTUELLE

Situation : Tu as besoin d'aide pour une tâche précise (récupérer les enfants, courses, garde...). **Ce que tu peux dire :**

« Salut [prénom], je traverse une période un peu compliquée en ce moment. Est-ce que tu pourrais [tâche précise] [jour / créneau] ? Ca m'aiderait vraiment. » « J'ai besoin d'un coup de main pour [tâche]. Je ne peux pas tout gérer seul-e cette semaine. Tu serais disponible ? »

» **Conseil :** sois précis-e sur la tâche et le moment. Plus c'est concret, plus c'est facile d'accepter.

DÉLÉGUER A L'EX-CONJOINT-E

Situation : Une tâche logistique peut être gérée par l'autre parent. **Ce que tu peux dire :**

« Cette semaine je suis vraiment surchargé-e. Est-ce que tu peux prendre en charge [tâche spécifique] pour [prénom des enfants] ? »

« Je ne suis pas en mesure de gérer [tâche] en plus du reste. Peux-tu t'en occuper cette fois ? »

»

» **Conseil :** reste factuel-le, sans entrer dans les émotions. Court et clair fonctionne mieux.

DEMANDER UN DÉLAI OU UNE AIDE ADMIN

Situation : Une démarche administrative te dépasse ou prend trop de temps. **Ce que tu peux dire :** « *Bonjour, je suis parent solo et je traverse une période difficile. Serait-il possible d'obtenir un délai / un rendez-vous prioritaire / une aide pour constituer ce dossier ? »*

« Je gère seul-e ma situation familiale et je n'arrive pas à avancer sur [démarche]. Pouvez-vous m'orienter vers quelqu'un qui pourrait m'aider ? »

» **Conseil :** mentionner "parent solo" ouvre souvent des portes. Tu as le droit de demander.

DIRE NON SANS SE JUSTIFIER

Situation : On te demande quelque chose que tu ne peux pas assumer en ce moment. **Ce que tu peux dire :**

« Ce n'est pas possible pour moi en ce moment. Merci de ta compréhension. »

» *« Je ne suis pas en capacité de m'engager là-dessus maintenant. »*

» **Conseil :** tu n'as pas à expliquer. Non est une réponse complète.



OUTIL 04

3 menus express pour les enfants

15 minutes max, petit budget, pas de stress. Des repas complets et que les enfants mangent.

MENU A — Le classique rapide

10 min ·
~1,20 €/pers

Entrée : Concombres en bâtonnets + fromage blanc

Plat : Pâtes au beurre & parmesan

Dessert : Compote de pommes (coupelle)

Préparation :

1. Faire bouillir l'eau des pâtes (7-8 min). 2. Couper les concombres en bâtonnets, sortir le fromage blanc. 3. Égoutter les pâtes, ajouter une noix de beurre et du parmesan râpé. 4. Servir avec la compote. C'est prêt.

Astuce : Faire cuire les pâtes en double le dimanche — réchauffer en 3 min le lendemain.

MENU B — Le tout-en-un

12 min ·
~1,00 €/pers

Entrée : Carottes râpées (sachet prêt + vinaigrette)

Plat : Omelette aux herbes + riz (sachet micro-ondes)

Dessert : Banane

Préparation :

1. Chauffer le sachet de riz au micro-ondes (2 min). 2. Battre 3 œufs avec sel, poivre, fines herbes séchées. 3. Cuire l'omelette à feu moyen (3-4 min de chaque côté). 4. Dresser avec les carottes râpées et la banane.

Astuce : Les enfants adorent souvent battre les œufs — impliquez-les, ça les aide à manger.

MENU C — Le soir où il ne reste plus rien

5 min ·
~0,80
€/pers

Entrée : Soupe en brique réchauffée

Plat : Pain complet + fromage + jambon

Dessert : Yaourt nature + miel

Préparation :

1. Réchauffer la soupe (casserole ou micro-ondes). 2. Couper le pain, sortir le fromage et le jambon. 3. Verser le miel sur le yaourt. 4. Manger ensemble. C'est suffisant. Tu as bien fait.

Astuce : Un plateau-repas devant un dessin animé un soir dans la semaine, ce n'est pas un échec. C'est de la survie intelligente.

Rappel nutritionnel : Un repas complet = une source de protéines + un féculent + un légume ou fruit. Ces 3 menus respectent cet équilibre, même en 5 minutes.



OUTIL 05

Affirmations du parent solo

À imprimer et coller sur ton frigo, ton miroir, ou à prendre en photo pour ton écran de veille. —

**Je fais du mieux que je peux,
avec ce que j'ai aujourd'hui.**

Et c'est déjà beaucoup.

**Prendre soin de moi, c'est
prendre soin de mes enfants.**

Je ne suis pas égoïste-e — je suis lucide.

**Je n'ai pas à tout porter
en même temps.**

Demander de l'aide est un acte de courage.

**Cette semaine difficile
ne définit pas qui je
suis.**

Je suis plus que cette période.

**Je suis le pilier de ma
famille. Et les piliers ont le
droit de vaciller.**

Vaciller ne veut pas dire tomber.

**Je mérite du repos, de la
douceur, et de la joie.**

Pas quand j'aurai tout réglé. Maintenant.

**Chaque petit pas compte.
Même les jours où je
n'avance que d'un
millimètre.**

Un millimètre, c'est tout de même en avant.

**Je ne suis pas seul-e
dans cette
expérience.**

Des milliers de parents vivent ce que je vis.

Ces affirmations ne sont pas des mantras magiques. Ce sont des rappels — pour les jours où tu oublies qui tu es vraiment et tout ce que tu accomplis.

Next Step Digital · Pack "Je tiens cette semaine" · Ce document est réservé à un usage personnel. Merci de ne pas le redistribuer.